

**KONSELING TERAPI ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIK DAN *FLOODING* GUNA MENANGANI
PENDERITA AILUROPHOBIA**



**Oleh:
Nashatun S Kom. I
NIM. 17200010106**

TESIS

**Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Master Of Arts
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **Nashatun**
NIM : 17200010106
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 09 Agustus 2019

Saya yang menyatakan,



Nashatun
NIM: 17200010106

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nashatun
NIM	: 17200010106
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: <i>Interdisciplinary Islamic Studies</i>
Konsentrasi	: Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 09 Agustus 2019

Saya yang menyatakan,



Nashatun

NIM: 17200010106



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-254/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2019

Tugas Akhir dengan judul : KONSELING TERAPI ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK DESENSITISARI
SISTEMATIK DAN FLOODING GUNA MENANGANI PENDERITA
AILUROPHOBIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NASHATUN, S.kom.i
Nomor Induk Mahasiswa : 17200010106
Telah diujikan pada : Kamis, 22 Agustus 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. H. Ibnu Burdah, S.Ag. M.A.
NIP. 19761203 200003 1 001

Penguji II

Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001

Penguji III

Dr. Abdul Munip, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19730806 199703 1 003

Yogyakarta, 22 Agustus 2019

UIN Sunan Kalijaga

Pascasarjana

Direktur



Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**KONSELING TERAPI ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIK DAN *FLOODING* GUNA MENANGANI
PENDERITA AILUROPHOBIA**

Yang ditulis oleh :

Nama : **Nashatun**
NIM : 17200010006
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Art (M.A).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 08 Agustus 2019
Pembimbing


Dr. Nurjannah, M. Si.

PERSETUJUAN

Proposal Penelitian dan Penulisan Tesis berjudul :

**“PENGUNAAN TEKNIK FLOODING DAN DESENSITISASI SISTEMATIS
UNTUK MENGATASI AILUROPHOBIA DI FAKULTAS PASCASARJANA UIN
SUNAN KALIJAGA JOGJAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019”**

Diajukan Oleh :

Nashatun

NIM : 17200010106

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing,

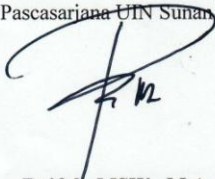

Dr. Nurjannah, M.Si.

Mengetahui

An. Direktur

Koordinator Program Magister (S2)

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga,



Ro'fal, MSW., M.A., Ph.D.

NIP. 19721114 200212 2 002

Perihal : Kesiadaan Menjadi Pembimbing Tesis.

Kepada Yth. :

Direktur Pascasarjana
U.b. Koordinator Program Studi
Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Menjawab surat saudara Nomor : B- /Un.02/DPPs/TU.00.2/01/2019 tanggal
29 Januari 2019 bersama ini saya menyatakan (bersedia / ~~tidak bersedia~~*) menjadi
pembimbing Tesis yang berjudul : **“PENGGUNAAN TEKNIK FLOODING DAN
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGATASI AILUROPHOBIA DI
FAKULTAS PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA JOGJAKARTA
TAHUN AJARAN 2018/2019”**

Nama	: Nashatun
NIM	: 17200010106
Program	: Magister (S2)
Program Studi	: <i>Interdisciplinary Islamic Studies</i>
Konsentrasi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2018/2019

Demikian, Harap menjadi periksa.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 29 Januari 2019

Hormat Kami,


Dr. Nurjannah, M.Si.

ABSTRAK

Nashatun: Efektivitas Konseling Terapi Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan *Flooding* untuk Menurunkan Kecemasan Ailurophobia. Tesis, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan *design one group pretest posttest* yang bertujuan untuk menguji efektivitas konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk menurunkan kecemasan Ailurophobia. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S2 semester III di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memiliki skor kecemasan Ailurophobia tinggi berdasarkan hasil *pretest* dan wawancara. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan ailurophobia, observasi dan wawancara. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik uji *wilcoxon signed ranks test*.

Berdasarkan hasil wawancara subjek, kecemasan ailurophobia yang dirasakan seperti berteriak, pusing, lemas, merinding, ujun tangan dan kaki dingin. Penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk menyadarkan kepada subjek terkait kecemasan Ailurophobia yang harus ditinggalkan, serta mengajarkan dan memahami subjek terkait ajaran Islam seperti menyadarkan kepada subjek terkait ketakutan yang berlebihan yang selama ini dirasakan, dan mengajarkan serta memahami subjek terkait ajaran dalam Islam secara langsung dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*.

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon signed ranks test* yaitu diperoleh nilai $p = 0,000$ nilai $z = -4,860$. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi ini lebih kecil dari $<0,05$ ($p\text{-value} < 0,05$), yang artinya hipotesis diterima, dengan penurunan yang signifikan dari hasil *pretest* dengan *posttest*, didukung oleh hasil *descriptive statistics* bahwa hasil mean sebelum (*pretest*) 4,43 dan mean setelah (*posttest*) 1,70. Hasil penelitian juga didukung dengan materi terkait Ailurophobia dalam pandangan Islam serta pemahaman tentang ajaran Islam yang dapat menyadarkan subjek bahwa Ailurophobia dilarang dan ketakutan hanya kepada Allah yang seharusnya dilakukan. Hasil observasi turut mendukung bahwa subjek memahami materi yang diberikan koselor dengan baik, sehingga dari hasil wawancara subjek menyatakan bahwa setelah pemberian materi terkait pemahaman tentang larangan Ailurophobia dalam Islam dan terkait ajaran dalam Islam secara langsung dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*. Adanya dukungan dari hasil wawancara, observasi dan materi Ailurophobia dalam pandangan Islam yang disampaikan, semakin menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* efektif menurunkan kecemasan Ailurophobia.

Kata Kunci: Ailurophobia, Konseling Terapi Islam, dan Teknik Desensitisasi Sistematis dan *Flooding*.

ABSTRAK

Nashatun: Effectiveness of Islamic Therapy Counseling with Systematic Desensitization and Flooding Techniques to Reduce Ailurophobia Anxiety. Thesis, Interdisciplinary Islamic Studies Study Program, Concentration of Islamic Guidance and Counseling, Postgraduate UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019.

This research is an action research with one group pretest posttest design that aims to test the effectiveness of Islamic therapy counseling with systematic desensitization and flooding techniques to reduce anxiety Ailurophobia. The subjects in this study were S2 semester III female students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta who had high Ailurophobia anxiety scores based on the results of the pretest and interview. Data collection in this study uses ailurophobia anxiety scale, observation and interviews. Data analysis in this study used nonparametric statistical analysis of the Wilcoxon signed ranks test.

Based on the results of the interview subjects, anxiety ailurophobia felt such as screaming, dizzy, limp, goosebumps, cold hands and feet. This study uses Islamic therapy counseling with systematic desensitization and flooding techniques to sensitize subjects related to Ailurophobia anxiety that must be abandoned, as well as teach and understand subjects related to Islamic teachings such as sensitizing subjects related to excessive fear that has been felt, and teaching and understanding related subjects teachings in Islam directly by using systematic desensitization and flooding techniques.

Based on the results of the Wilcoxon signed ranks test test, the value of $p = 0,000$ $z = -4,860$ was obtained. These results indicate that this significance value is less than <0.05 ($p\text{-value} < 0.05$), which means that the hypothesis is accepted, with a significant decrease from the results of the pretest to the posttest, supported by descriptive statistics that the mean results before (pretest) 4.43 and the mean after (posttest) 1.70. The results of the study are also supported by materials related to Ailurophobia in the Islamic view as well as an understanding of Islamic teachings that can make the subject aware that Ailurophobia is forbidden and fear only God should be done. The results of the observation also support that the subject understands the material given by the counselor well, so that from the interviews the subject states that after giving material related understanding about the prohibition of Ailurophobia in Islam and related teachings in Islam directly using systematic desensitization and flooding techniques. The support of the results of interviews, observations and material Ailurophobia in the Islamic view delivered, increasingly shows that the provision of Islamic therapy counseling services with systematic desensitization and flooding techniques effectively reduce the anxiety of Ailurophobia.

Keywords: Ailurophobia, Islamic Therapy Counseling, and Systematic Desensitization and Flooding Techniques.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam tesis ini disesuaikan dengan penulisan transliterasi Arab-Latin yang mengacu pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987 Nomor: 158 tahun 1987 dan Nomor: 0543b/u1987, sebagai berikut:

A. Penulisan Huruf

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
1	ا	Alif	Tidakdilambangkan	Tidakdilambangkan
2	ب	Ba	B	Be
3	ت	Ta	T	Te
4	ث	Sa	Ś	Es (dengantitik di atas)
5	ج	Jim	J	Je
6	ح	Ha	H	Ha (dengantitik di bawah)
7	خ	Kha	Kh	Kadan ha
8	د	Dal	D	De
9	ذ	Dzal	Z	Zet
10	ر	Ra	R	Er
11	ز	Zai	Z	Zet
12	س	Sin	S	Es
13	ش	Syin	Sy	Esdan ye
14	ص	Shad	Sh	Esdan ha
15	ض	Dhad	Dh	De dan ha
16	ط	Tha	Th	Tedan ha
17	ظ	Zhaa	Zh	Zetdanhà
18	ع	‘ain	‘	Komaterbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	Gedan ha
20	ف	Fa	F	Ef
21	ق	Qaf	Q	Ki
22	ك	Kaf	K	Ka
23	ل	Lam	L	El

24	م	Min	M	Em
25	ن	Nun	N	En
26	و	Waw	W	We
27	ه	Ha	H	Ha
28	ء	Hamzah	‘	Apostref
29	ي	Ya	Y	Ye

KATA PENGANTAR

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Alhamdulillah *robbil 'alamin* puji dan syukur tak lupa senantiasa kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, hidayah, rahmat dan ridhoNya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tesis ini dengan judul “KONSELING TERAPI ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK DAN *FLOODING* GUNA MENANGANI PENDERITA AILUROPHOBIA” yang merupakan salah satu syarat guna mencapai gelar Magister dalam Master of Art program studi Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW.

Penulis tidak akan dapat mencapai titik ini, berhasil menyusun dan menyelesaikan Tesis ini tanpa adanya dukungan, arahan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari semua pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sepenuh hati kepada yang terhormat:

1. Prof. K.H. Drs. Yudian Wahyudi, M.A.,Ph.D. Selaku rektor Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A.,Ph.D. selaku direktur pasca sarjana magister Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
3. Rof'ah, M.S.W., M.A., Ph.D dan Dr. Roma Ulinnuha, M.Hum sebagai ketua dan sekretaris prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program

Magister (S2) Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimah kasih kepada seluruh dosen pascasarjana yang memberikan curahan ilmu pengetahuan yang begitu bermanfaat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

4. Dr. Nurjannah,M.Si. selaku pembimbing yang telah dengan sabar dan ketulusan hati memberi arahan, bimbingan dan motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapakku tercinta Hamsen semoga pencapaian ini menjadi kado terindah untukmu dan ibuku tersayang Umrah yang dengan cucuran keringat dan air mata membesarkan dan mendidikku, serta keikhlasan lantunan doanya mengiringi setiap langkahku hingga mengantarkanku sampai saat ini, semoga kebahagiaan dunia akhirat melimpahi kalian.
6. Irfat Salam, Nurul Qomaria Usman, Fifi Vebrina. A, Mutiah, Siti Aminah, dan Sinta Rahmatil Fadhilahyang telah memotivasi selama menempuh pendidikan S2 ini semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.
7. M. Yasin, yang telah mendampingi dan selalu memberikan dukungan yang tak henti-hentinya dalam menyelesaikan studi ini. Terimakasih selalu sabar mendengarkan keluh-kesahku, semoga Allah senantiasa merahmati.
8. Teman-temanku Magister BKI A 2017, yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan motivasi yang tak henti-hentinya. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian.

9. Semua pihak yang tidak dapat kami sebut satu persatu yang telah menginspirasi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga tesis ini dapat selesai kami susun.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis berdo'a agar semua amal baik, dari berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis diterima di sisi Allah SWT dan mendapatkan pahala yang terbaik. Aamiin.

Besar harapan semoga tesis ini bermanfaat bagi siapa saja, khususnya dunia pendidikan dan guru BK. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam tesis ini, untuk itu penulis mohon saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan tesis ini.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Yogyakarta, 08 Agustus 2019

Penulis,

Nashatun S Kom. I

NIM. 17200010106

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk:

Orang tuaku tersayang

(Hamsen dan Umrah)

Adik-adikku

(Kasmin & Wisman)

*Yang selalu memberi dukungan dalam menyelesaikan studi
ini.*

Keluarga besar Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017

MOTTO

Jika kamu benar menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya.

Namun jika tak serius, kau hanya akan menemukan alasan.

(Jim Rohn)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERSETUJUAN	vi
KESEDIAAN PEMBIMBING TESIS	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
KATA PENGANTAR	xii
PERSEMBAHAN	xv
MOTTO	xvi
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
D. Kajian Pustaka	12
F. Sistematika Pembahasan	24

BAB II: LANDASAN TEORI

A. Ailurophobia	26
1. Pengertian Ailurophobia	26
2. Penyebab Ailurophobia	26
3. Gejala Phobia Kucing	33
4. Cara Mengatasi Ailurophobia	35
5. Kecemasan Phobia Dalam Tinjauan Islam	40
B. Pengertian Konseling Behavioral	44
1. Teori Psikodinamik	47
2. Teori Perilaku	48
3. Teori Interpersonal	49
4. Teori Keluarga	49
5. Teori Biologika	49
C. Konseling Terapi Desensitisasi Sistematis dan <i>Flooding</i> Mengatasi Ailurophobia	51
1. Latihan Relaksasi	52
2. Pengembangan Hirarki Kecemasan	52
3. Desensitisasi Yang Tepat	52
D. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	53

E. Teknik Desensitisasi Dalam Konseling Terali Islam	57
1. Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Ayat Al-quran	57
2. Teknik <i>Flooding</i>	59
3. Cara Penerapan <i>Flooding</i>	61
F. Hipotesis	65
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	66
B. Variabel Penelitian	66
C. Definisi Operasional	67
D. Rencana Tindakan	68
E. Subjek Penelitian	74
F. Siklus Tindakan Penelitian	74
G. Alat Pengumpulan Data	89
H. Pengukuran	90
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	92
1. Uji Validitas Instrumen	92
2. Uji Reliabilitas Instrumen	93
J. Analisis Data	93
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Klien	95
1. Identitas Klien	95
2. Latar Belakang Klien	95
3. Kondisi Gangguan Phobia Klien	98
4. Peristiwa Yang Membuat Klien Phobia Kucing	99
5. Reaksi Klien Ketika Berhadapan Dengan Kucing	100
6. Konsekuensi Phobia	100
B. Persiapan Penelitian	101
C. Pelaksanaan Penelitian	102
1. Uji Coba Modul Penelitian	102
2. Uji Coba Skala Kecemasan Ailurophobia	104
3. Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik desensitisasi sistematis dan <i>Flooding</i>	108
D. Analisis Data	123
1. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	123
2. Hasil Olah Data Kualitatif	126
E. Pembahasan Hasil Penelitian	128
F. Keterbatasan Penelitian	139
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	141
B. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blue Print* Skala Kecemasan Ailurophobia

Tebel 2. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Ailurophobia Dengan N=50

Tebel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Valid dan Gugur

Tabel 4. *Blue Print* Instrumen Kecemasan Ailurophobia Setelah di Uji Coba

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Ailurophobia

Tabel 6. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 7. Hasil *Test Statistics*

Tabel 8. Hasil *Descriptive Statistics*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Modul Konseling Terapi Islam dengan Teknik Desensitisasi
Sistematik dan *Flooding*
- Lampiran 2 Skala Kecemasan Ailurophobia untuk *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 3 Tabulasi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Kecemasan Ailurophobia
- Lampiran 4 Pedoman Wawancara Hasil Konseling
- Lampiran 5 Pedoman Observasi Proses Konseling
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Firman Allah dalam surat Al-Baqarah (2): 38-39

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِلَايَتِنَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ
فِيهَا خَالِدُونَ.

Artinya: “Kami berfirman: “Turunlah kamu semua dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”. Adapun orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat-ayat kami, mereka itu penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya”.¹

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa barang siapa yang mengikuti petunjuk-petunjuk yang disampaikan Allah melalui rasul-rasul-Nya maka seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan ketentraman. Seseorang tidak akan merasa cemas, karena iman dan ketaatan yang teguh kepada kekuasaan dan rahmat Allah. Seseorang tidak akan merasa sedih dan menyesal atas kejadian-kejadian di masa lalu dan juga tidak khawatir (cemas) dengan masa depan, karena seseorang percaya bahwa kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah adalah jalan yang terbaik untuk memperoleh keridaan-Nya.²

¹ Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), Jilid 1, 88-89.

² *Ibid.*,

Manusia berusaha menjaga keterarahan hidup melalui ketenangan dan rasa aman. Setiap individu mempunyai perspektif dan respon yang berbeda dalam menghadapi permasalahan hidup. Harapan, ketakutan dan kecemasan merupakan faktor substansional dalam konsep diri manusia. Beberapa faktor yang sering terlupakan akibat terlalu berpijak terhadap apa yang disebut keberhasilan. Harapan serta bayangan masa depan yang berisi ketakutan dan kecemasan terhadap objek yang berbeda-beda bergantung pada ambisi, kemampuan dan hasrat dalam dirinya.³

Rasa takut adalah salah satu emosi yang dimiliki oleh manusia. Rasa takut pada manusia muncul ketika manusia melihat bahaya dan kemungkinan bahaya dari hal yang dihadapi sehingga manusia dapat bertindak lebih hati-hati rasa takut berkaitan erat dengan kecemasan. Takut merupakan perasaan cemas dan agitasi sebagai respon kecemasan terhadap sebuah ancaman.⁴

Kecemasan merupakan respon yang normal ketika individu mendapatkan stimulus yang dianggap mengganggu. Reaksi umum terhadap stres kadang muncul bersamaan dengan kecemasan.⁵ Rasa cemas adalah cara tubuh untuk memberi tahu sesuatu yang tidak benar. Rasa cemas menjaga diri dari bahaya dan mempersiapkan diri untuk

³ Fathiah Caerany, *Analisis Phobia Sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia Dalam Pemusatan Perhatian Pada Pengalaman Subjektif*, Skripsi: Universitas Indonesia Depok, 2010, 25.

⁴ Andini, *Keyakinan Tidak Rasional Pada Penderita Fobia Kucing*, Skripsi: Universitas Airlangga Surabaya, 2006, 1.

⁵ Sri Rejeki, *Psikologi Abnormal; Tinjauan Islam*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), 42.

bertindak cepat dalam menghadapi bahaya tersebut, namun kecemasan itu dianggap abnormal apabila individu tidak dapat mengendalikan rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Hal tersebut kemungkinan juga dapat menghalangi aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak.

Dari semua jenis phobia yang paling umum terjadi adalah phobia hewan dari golongan phobia spesifik. Kasus phobia spesifik banyak terjadi pada kebanyakan orang tak terkecuali pada orang dewasa. Menurut statistik, 11% dari populasi dapat diklasifikasikan sebagai gangguan phobia, dan jumlahnya tampak cenderung meningkat pada generasi muda. Persentasinya begitu tinggi sehingga phobia spesifik menjadi salah satu gangguan psikologis yang paling banyak dijumpai di AS dan seluruh dunia. Sedangkan secara rasio phobia-phobia spesifik didominasi oleh perempuan.⁶

Penelitian HS Dhavale dan Meenal Sohani (2001) di Mumbai tentang phobia hewan juga menunjukkan, dari sampel 250 orang dengan usia di atas 18 tahun, bahwa awal mula phobia pada 118 responden (94,4%) dimulai sejak anak-anak dan 3 responden (2,38%) saat dewasa. Tiga puluh dua responden masih mengingat dengan jelas kejadian pemicunya. Sejarah keluarga yang memiliki ketakutan yang sama terjadi pada 49 responden (38,9%) dan 77 (61,11%) lupa. Cicak adalah hewan

⁶ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 189.

yang paling umum ditakuti, yaitu 74 responden (58.75%). Kemudian kecoak oleh 64 responden (50.79%), dan tikus oleh 34 responden (26.98%). Kemudian hewan lain dengan frekuensi yang lebih sedikit adalah kucing, laba-laba, kupu-kupu, ular, dan sebagainya.⁷

Phobia bisa diderita oleh siapa saja tanpa batasan usia dan jenis kelamin. Dalam berita online peneliti mendapatkan beberapa kasus phobia yang berakibat fatal karena individu tidak mampu menguasai ketakutannya. Seperti diberitakan dalam Liputan 6.com, remaja asal inggris Emily Titterington 16 tahun meninggal dunia karena mengalami serangan jantung akibat konstipasi takut karena tidak buang air besar selama delapan minggu atau dua bulan. Berdasarkan pemeriksaan Emily mengidap phobia toilet. Emily merasa tidak nyaman, bahkan sering kali menangis bila harus buang air di WC.⁸ Hampir sama dengan kasus Emily, Sue York wanita asal London menjadi orang pertama di dunia yang menjalani transplantasi pankreas karena phobia pada jarum suntik. Sue York diketahui memiliki penyakit diabetes tipe 1 yang memaksa Sue York harus berteman dengan jarum suntik untuk memasukkan insulin ke dalam tubuhnya. Namun ketika menginjeksi insulin, Sue York akan gemeteran tak terkendali dan kemudian muntah.⁹ Meskipun phobia dapat mengganggu fungsi individu, hanya kasus-kasus yang berat yang berusaha mencari penanganan, karena penderita phobia cenderung

⁷ Andini, *Keyakinan Tidak Rasional Pada Penderita Fobia Kucing*, Skripsi: Universitas Airlangga Surabaya, 2006, 1.

⁸ <http://www.m.liputan6.com> diakses pada hari Rabu tanggal 8 februari 2019 pukul 18:57.

⁹ *Ibid.*

berusaha keras untuk menghindarinya. Begitu pula banyak dari masyarakat masih menganggap remeh pada gangguan ini bahkan sebagian orang menjadikan phobia sebagai bahan candaan.

Berdasarkan informasi dari penelitian awal peneliti memperoleh seorang subjek yang mengalami ketakutan yang amat sangat terhadap kucing berdasarkan tingkat kecemasan yang relatif tinggi sehingga kemampuan subjek menjadi terbatas ketika berhadapan dengan ailurophobia tersebut adapun identitas subjek yaitu X.¹⁰

Subjek yang mengalami phobia kucing memilih untuk memelihara ketakutannya. Apabila dianalisis lebih lanjut seolah membiarkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan terus menguasai dirinya. Pemeliharaan rasa takut ini sekaligus membiarkan ketakutan diam-diam beroperasi dan terus-menerus memengaruhi perilakunya. Penderita phobia kucing menyadari bahwa ketakutannya tidak beralasan dan berlebihan, namun ia sendiri tidak berdaya untuk mengatasinya. Pada tingkat yang ekstrim, penderita phobia kucing akan merasa menjadi tidak normal karena ketakutan yang membayangnya.

Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan Model konseling terapi islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses konseling sehingga model konseling tersebut diprediksi mampu meminimalisasi tingkat kepanikan mahasiswa

¹⁰ Wawancara Dengan Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Jogjakarta 18 Februari 2019.

terhadap phobia hewan. Teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan penderita ailurophobia dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan penderita ailurophobia untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.¹¹ Dalam dasar terapi behavioral bahwa perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang positif.

Dipilihnya teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* karena teknik ini umum digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan permunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* ini diarahkan terhadap penderita ailurophobia. Kedua teknik ini dapat mengurangi sensitivitas individu terhadap sebuah trauma psikologis atau phobia terhadap objek tertentu. Tujuan akhirnya agar individu tidak lagi terganggu dengan traumanya atau phobianya.¹²

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 1999), 212.

¹² Wahyuni Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Penerbit Indeks, 2011), 141.

Desensitisasi sistematis dan *flooding* merupakan terapi perilaku yang pertama kali digunakan secara luas untuk menangani phobia. Wolpe (1958) mendefinisikan terapi perilaku sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang ditetapkan secara eksperimental yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif.¹³ Individu yang menderita phobia membayangkan serangkaian situasi yang semakin menakutkan sementara berada dalam kondisi relaksasi mendalam.¹⁴ Bukti-bukti dan eksperimen mengindikasikan bahwa teknik ini efektif untuk menghapuskan atau minimal mengurangi phobia. Berdasarkan *brain imaging*, bahwa penanganan-penanganan phobia dengan desensitisasi sistematis dapat mengubah fungsi otak dengan memodifikasi sirkuit-sirkuit saraf. Artinya, desensitisasi sistematis me-”review” otak.¹⁵

Desensitisasi sistematis suatu teknik terapi perilaku untuk menghilangkan respon cemas ini didasarkan pada prinsip *counterconditioning* dan *reciprocal inhibition* (hambatan timbal balik) yang menyatakan bahwa jika suatu penghambat respon cemas dapat diciptakan pada saat hadirnya stimulus yang menimbulkan cemas, maka penghambat ini akan memperlemah ikatan antara stimulus dengan kecemasan. Caranya dengan menghadapkan secara bertahap klien yang sedang dalam keadaan rileks kepada situasi atau obyek yang

¹³ Richard Gross, *Psychology the science of mind and behaviour*, terj. Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), Jilid 2, 503.

¹⁴ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice of Counselling Therapy*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 460.

¹⁵ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 194.

menyebabkan ia cemas.¹⁶ Rasa cemas adalah cara tubuh untuk memberitahu sesuatu yang tidak benar. Rasa cemas menjaga diri dari bahaya dan mempersiapkan diri untuk bertindak cepat dalam menghadapi bahaya tersebut, namun kecemasan itu dianggap abnormal apabila individu tidak dapat mengendalikan rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Hal tersebut kemungkinan juga dapat menghalangi aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak.

Phobia berbeda dengan ketakutan yang biasa. Berdasarkan kondisi yang takut dan cemas luar biasa dapat mendorong tindakan yang disadari atau tidak disadari yang justru lebih membahayakan dibandingkan menghadapi objek atau situasi yang mengancam tersebut. Objek atau situasi phobia yang hadir menjadi informasi dalam pikiran individu yang mengalami untuk kemudian memicu muncul tindakan yang menjadi respon perasaan takut hingga cemas yang menguasai diri dan pikirannya.¹⁷

Desensitisasi sistematis dan *flooding* dengan konseling terapi Islam dalam penelitian ini adalah merupakan pendekatan terapi Behavioristik yang menggunakan *treatment coping desensitization* yang merupakan hasil pengembangan dari teknik desensitisasi sistematis

¹⁶ Gross, *op. cit.*, Jilid 2, 503.

¹⁷ Fathiah caerany, *Analisis Phobia Sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan Perhatian Pada Pengalaman Subjektif*, Skripsi: Universitas Indonesia Depok, 2010.

standar.¹⁸ Menurut Golfried (2010) sebagaimana dikutip oleh Spiegler, *Coping desensitization* merupakan teknik *trietment* yang menggunakan sensasi fisik atas kecemasan yang muncul saat stimulus dihadirkan secara bertahap sebagai isyarat untuk mengaktifkan, mengajarkan, memperkuat, dan membiasakan individu memunculkan *coping response*.¹⁹ *Coping response* yang akan diajarkan adalah klien dituntut untuk selalu mengingat Allah atau berserah diri dan relaksasi otot progresif.

Pada dasarnya phobia kucing yang dialami subjek dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak terkondisikan dengan baik. Bahkan orang yang mengalami ailurophobia membuat penderitanya depresi, panik, serta membatasi kegiatan. Peneliti semakin tertarik melakukan penelitian ini karena menurut Barlow¹⁹ begitu sebuah phobia berkembang, phobia itu cenderung berlangsung seumur hidup (kronis), sehingga peneliti berusaha menanganinya dengan melakukan konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* menjadi sangat penting.

Dalam penelitian ini, peneliti menempatkan “teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*” sebagai variabel independen atau bebas, lalu “phobia” sebagai variabel dependen atau terikat. Dari hasil penelitian ini nantinya dapat diketahui apakah konseling terapi Islam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* dapat menangani

¹⁸ Michael D. Spiegler, *Contemporary Behavior Therapy*, (Boston: Cengage Learning, 2014), 233.

¹⁹ *Ibid.*, 234.

ailurophobia yang dialami oleh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dari keterangan di atas penulis tertarik untuk menjadikan ailurophobia (phobia kucing) sebagai objek penelitian, dengan melakukan konseling terhadap klien yang menderita phobia kucing. Klien adalah seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri sunak kalijaga. Untuk itu penulis mengambil judul:

KONSELING TERAPI ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK DAN FLOODING GUNA MENANGANI PENDERITA AILUROPHOBIA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah konseling terapi Islam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* efektif menyembuhkan ailurophobia?.

C. Tujuan dan Kegunaan

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah konseling terapi Islam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* efektif menyembuhkan ailurophobia ?

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

a. Kegunaan Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling Islam, terutama dalam pemanfaatan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* dengan menggunakan konseling terapi Islam terhadap penderita ailurophobia.

b. Kegunaan Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai suatu masukan bagi peneliti dalam menyusun suatu kebijakan sehubungan dengan upaya menangani penderita ailurophobia dan penelitian ini sangat bermanfaat sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi klien yang mengalami permasalahan ailurophobia dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* dengan menggunakan konseling terapi Islam.

Bagi penderita ailurophobia, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai suatu pedoman dalam memperbaiki pikiran yang irasional dalam phobia menjadi rasional kembali serta berupaya menciptakan kondisi yang rileks dan nyaman sehingga bisa terbiasa tanpa beban penderita juga dapat mempraktekkan secara individual terhadap phobia yang dialaminya.

D. Kajian Pustaka

Sejauh pengamatan peneliti, penelitian mengenai penggunaan teknik *flooding* dan desensitisasi sistematis untuk mengatasi Ailurophobia belum ada yang meneliti sebelumnya, namun ada beberapa penelitian lain yang membahas tentang phobia. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian tersebut. Antara lain yaitu:

Pertama, dengan judul; “Efek Terapi Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Gangguan Fobia Spesifik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi desensitisasi sistematis bagi penurunan gejala kecemasan pada penderita gangguan fobia spesifik. Desain penelitian menggunakan *single case experimental design* dengan desain *A-B follow up*. Subjek penelitian berjumlah dua orang dengan jenis simpel fobia. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala kecemasan pada penderita gangguan phobia selama *treatment*, *baseline*, dan *follow up*. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dengan perhitungan *gain score* dan analisis kuantitatif dengan pembuatan analisis deskriptif. Hasil perhitungan *gain score* penurunan kecemasan subjek I sebesar (-2,185) dan subjek II sebesar (-2,873) yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kedua subjek. Hasil analisis kualitatif menunjukkan terapi desensitisasi sistematis terbukti dapat menurunkan gejala kecemasan

pada penderita gangguan fobia spesifik dimana angka kecemasan setelah terapi lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan terapi.²⁰

Kedua, yang berjudul; “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Sistem Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeeh untuk menurunkan sistem kecemasan pada gangguan fobia spesifik. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data menggunakan skala fobia yang mengacu dari empat aspek kecemasan yakni fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku, kemudian melakukan wawancara, dan observasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki fobia terhadap benda berjumlah 6 orang, tiga orang sebagai kelompok perlakuan dan tiga orang sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil uji *Friedman Test* menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$). Hasil analisis *Mann Whitney* menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek emosional dan perilaku dengan masing-masing nilai $p = 0,046$ ($p < 0,05$), sedangkan untuk aspek fisiologis dan aspek kognitif, intervensi yang dilakukan tidak memberikan pengaruh yang signifikan dengan masing-

²⁰ Liana Mulyono, *Efek Terapi Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan pada Penderita Gangguan Fobia Spesifik*, Tesis: UNIKA Soegijapranata Semarang, 2016 <http://repository.unika.ac.id/3924>. diakses pada hari Kamis tanggal 22 Februari 2019 pukul 10.35.

masing nilai $p = 0,261$ ($p > 0,05$) untuk fisiologis dan nilai $p = 0,376$ ($p > 0,05$) untuk aspek kognitif. Kesimpulan menunjukkan bahwa intervensi desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeih dapat menurunkan simtom kecemasan pada gangguan fobia spesifik.²¹

Ketiga, dengan judul; “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari klien setelah dilakukan konseling. Subjek yang diteliti yaitu Putri, seorang anak perempuan berusia 12 tahun (masa akhir anak-anak), lahir di kota Bandung pada tanggal 8 Oktober 1994. Ia adalah anak pertama dari seorang ayah yang berpendidikan SLTA dengan pekerjaan swasta dan ibu yang berpendidikan SLTA dengan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ketakutan klien terhadap kucing sudah cukup kronis, hal ini ditandai dengan gelisah, gugup, tangan dan kakinya gemetar, banyak berkeringat, dan telapak tangan yang berkeringat jika melihat film dokumenter di televisi, dan akan berlari jika melihat kucing. Melalui konseling Behavioral yang penulis lakukan selama 22 kali pertemuan dengan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan pengenalan terhadap kucing melalui cerita, menonton film, mengadakan kontak secara bertahap melalui boneka, sampai akhirnya melakukan kontak langsung dengan kucing telah mampu mengobati phobia terhadap kucing

²¹Azmarina Rani, “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik”, *Jurnal Humanitas*, Vol. 12 No. 2 . 2013, 1-15.

yang diderita oleh Putri. Oleh karena itu, konseling behavioral telah tepat dalam menyembuhkan phobia terhadap kucing karena Putri yang semula takut terhadap kucing, kini telah mampu melakukan kontak dengan binatang tersebut.²²

Keempat, dengan judul; “pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum (Studi Eksperimen Pada Siswa-Siswi Kelas X Man Yogyakarta III)”. Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena pada dasarnya setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu: komponen fisiologis, seperti badan berkeringat, muka merah. Komponen kognitif, berupa keyakinan bahwa seorang menilai negatif terhadap dirinya. Komponen perilaku, dalam bentuk upaya seseorang untuk menghindari situasi yang membuat dia merasakan kecemasan sosial atau social anxiety. Hasil penelitian menunjukkan; diperoleh nilai mean 110.00 untuk sebelum pemberian *flooding* atau *pretest* dan 204.27 untuk setelah pemberian *flooding* atau *posttest*, peningkatan nilai mean tersebut menunjukkan adanya pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum serta menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.000, yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai

²² Yuni Rosita, Dengan Judul; “Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Soarang Klien Di Rasamala 2 Menteng” Dalam Tebet Jakarta Selatan. Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2008), 1.

signifikan <0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa “Adanya pengaruh pemberian *treatment* menggunakan teknik *flooding* untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum”.²³

Kelima, yang berjudul; “Penerapan *Art Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apakah penerapan *art therapy* dalam mengatasi fobia kucing pada individu dewasa. Desain dalam penelitian ini adalah *kuasi eksperimen*. Pemeriksaan terkait pengalaman-pengalaman tiap partisipan didapatkan dari wawancara. Setelah itu, *art therapy* dilakukan lima sampai enam sesi untuk mengatasi fobia kucing. Terdapat tiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Kondisi fobia ketiga partisipan sesuai dengan kriteria DSM-IV-TR. Salah satu partisipan mengundurkan diri setelah pemeriksaan, karena kediamannya sangat jauh dan jadwal intervensi dapat berpengaruh pada jam kerjanya. Kedua partisipan lainnya dihadapkan dengan kucing di awal, tengah, dan akhir sesi untuk mengetahui penurunan tingkat fobia. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan *pulse oximeter*, *kuesioner severity measure for specific phobia-adult*, dan *subjective unit of discomfort scale* (SUDS). Hasil intervensi menunjukkan partisipan pertama (UK) mengalami penurunan tingkat fobia dari kategori *severe* hingga *mild*. Setelah

²³ Angga Febiyanto, Dengan Judul; “*Pengaruh Teknik Flooding Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Di Depan Umum*” (Studi Eksperimen Pada Siswa-Siswi Kelas Xman Yogyakarta Iii). Tesis Fakultas Pascasarjana (Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 1.

intervensi, UK mampu berjalan di dekat kucing. Sementara itu, partisipan kedua (CF) mengalami penurunan tingkat fobia dari kategori *severe* hingga *moderate*. Setelah diberi interfvnsi, CF sudah mampu mengusir kucing dengan menggunakan sapu dan lebih tenang. Hasil penurunan tingkat fobia antar kedua partisipan tidak signifikan, karena jumlah partisipan yang kurang mencukupi dan kurangnya sikap kooperatif dari salah satu partisipan.²⁴

Keenam, yang berjudul; “Terapi Perilaku Untuk Fobia Lift”. Penelitian ini ingin melihat peran terapi perilaku dalam mengatasi kecemasan penderita fobia lift. Pendekatan terapi yang digunakan multi-modal *behavior therapy*, meliputi *bibliotherapy*, terapi kognitif behavioral, relaksasi, dan desensitisasi sistematis. Subjek penelitian (N=1) adalah penderita fobia lift sejak remaja. Teknik pengambilan data atas subjek penelitian ini menggunakan *incidental* dan *purposive sampling*. Desain penelitian ini tergolong quasi experiment dengan *single case subject design*. Pengumpulan data dilakukan dengan *multi-assessment*, meliputi observasi dan wawancara, angket kecemasan dan angket proses kognitif pada sebelum, selama, dan sesudah terapi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku dapat diandalkan perannya dalam mengatasi kecemasan penderita fobia lift.²⁵

²⁴Arief, Monty P. Satiadarma dan Denrich Suryadi, “Penerapan *ART Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1, No. 2, 2017, 1-10.

²⁵Nanik dan Vensi Anita Ria Gunawinata, “Terapi Perilaku Untuk Fobia Lift”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5 No. 2, 2011, 1-14.

Ketujuh, dengan judul; “Sarana Bantu Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak Penderita Zoonphobia”. Sistem terapi kognitif perilaku dimulai dari penangkapan pikiran, yaitu proses untuk psikolog mengenal pasien dan menangkap riwayat pasien. Setelah itu dilanjutkan dengan uji realitas dimana bertujuan melihat sejauh mana penghayatan rasa dari pasien. Setelah tahu keadaan psikologis pasien, psikolog akan mengajak pasien untuk menghentikan pikirannya lalu menggantinya dengan persepsi positif. Langkah terakhir adalah *guide imagery* yaitu mengajak pasien berimajinasi tentang hal-hal yang memicu penggantian persepsi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Seni Rupa di kampus ITB, diteliti oleh Putri talitha chiara nindita subjeknya di kampus Institut Teknologi Bandung.²⁶

Kedelapan, yang berjudul; “Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan CBT dalam menurunkan intensitas fobia pada kasus fobia spesifik”. Subjek penelitian ini adalah dua perempuan, dalam tahap dewasa awal dengan kecenderungan neurotik tinggi dan sedang menderita fobia spesifik tipe hewan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan intensitas kondisi fobia. Hal itu dapat dilihat dari pengukuran tingkat kondisi fobia dengan kuesioner fobia, yang awalnya sangat parah menjadi tidak parah.²⁷

²⁶ Putri talitha chiara nindita, *Sarana bantu terapi kognitif perilaku untuk anak penderita zoonphobia*, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 2. No.1, 2010, 1-6.

²⁷ Melianawati, *Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik*, Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1, 2014, 1-12.

Kesembilan, penelitian dengan judul; “Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan kecemasan pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*), dengan tipe A-B-A. Terapi meditasi dzikir ini diberikan kepada delapan subjek narapidana menjelang bebas 2014 di Lapas kelas II A wanita Bulu Semarang. Hasil eksperimen membuktikan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan dari seluruh subjek setelah perlakuan, artinya meditasi dzikir dapat menurunkan kecemasan.²⁸

Kesepuluh, dengan judul; “Keyakinan Tidak Rasional pada Penderita Fobia Kucing”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk keyakinan tidak rasional yang khas pada penderita fobia hewan dan dinamika terbentuknya keyakinan keyakinan irasional tersebut. Hasil penelitian ini adalah subjek menganggap kucing sebagai hewan tidak bersahabat dengan subjek; mengancam; bentuknya aneh; tidak menyenangkan; menakutkan; tatapan matanya tajam dan detail; seakan penuh dendam; sehingga subjek merasa sebagai pihak yang lemah dan kalah; memiliki hubungan yang tidak menyenangkan dengan objek sejak awalnya; bulunya mengerikan; dan menjijikkan. Keyakinan irasional ini terbentuk melalui *direct experience, stress due to life events*, dan *information transmission*.²⁹

²⁸ Siti Kunarni, *Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan kecemasan pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas*, Skripsi: UIN Walisongo Semarang, 2014.

²⁹ Andini, *Keyakinan Tidak Rasional Pada Penderita Fobia Kucing*, Skripsi: Universitas Airlangga, Surabaya, 2006.

Dari sepuluh penelitian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian di atas masih memiliki kekurangan di antaranya kekurangan subjek yang ingin diteliti dan kegunaan teknik pemberian informasi yang tepat untuk merekonstruksi pikiran-pikiran yang salah.

Beberapa penelitian yang dikemukakan di atas, memiliki perbedaan diantaranya;

- 1) Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Liana Mulyono, perbedaan antara keduanya terletak pada subjek penelitian yang digunakan serta teknik yang dipakai. Pada penelitian yang dilakukan oleh Liana Mulyono menggunakan subjek dengan phobia ruangan terkunci dan phobia karet gelang. Hal ini berbeda dengan penelitian ini karena pada penelitian ini menggunakan subjek phobia kucing. Selain itu juga terdapat perbedaan mendasar antara keduanya yaitu perbedaan teknik yang dipakai. Liana Mulyono menggunakan teknik desensitisasi sistematis sedangkan penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dengan menambah teknik *flooding*.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Azmarina Rani, perbedaan keduanya terletak pada teknik yang dipakai, metode, dan subjek penelitian. Azmarina Rani menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan dzikir, metode yang digunakan metode penelitian quasi eksperimen, dan memiliki subjek 6 orang. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian

tindakan, teknik yang digunakan dalam penelitian ini konseling terapi Islam dengan menambah teknik *flooding*, dan subjek dalam penelitian ini satu orang yang menderita ailurophobia.

- 3) Yuni Rosita, perbedaan keduanya terletak pada metode penelitian, serta teknik yang digunakan. Yuni Rosita menggunakan metode eksperimen, teknik yang digunakan adalah konseling behavioral. Sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan dan teknik yang digunakan konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Angga Febiyanto, perbedaan keduanya terletak pada permasalahan yang diteliti. Angga Febiyanto meneliti kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum dengan menggunakan teknik *flooding* sedangkan dalam penelitian ini meneliti penderita ailurophobia dengan menggunakan konseling terapi Islam dan menambahkan teknik desensitisasi sistematis.
- 5) Arief Monty P, Satiadarma dan Denrich Suryadi, perbedaan keduanya terletak pada teknik yang digunakan. Dalam penelitian Arief Monty P, Satiadarma dan Denrich Suryadi menggunakan teknik *art therapy* untuk mengatasi phobia kucing sedangkan penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk mengatasi penderita ailurophobia.

- 6) Nanik dan Vensi Anita Ria Gunawinata, perbedaan keduanya terletak pada kasus phobia dan cara menanganinya. Nanik dan Vensi Anita Ria Gunawinata menggunakan teknik terapi perilaku dan cara menanganinya dengan *bibliotherapy*, terapi kognitif behavioral, relaksasi, dan desensitisasi sistematis. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*.
- 7) Penelitian yang dilakukan oleh Putri talitha chiara nindita, perbedaan keduanya terletak pada terapi yang diberikan serta subjek penelitian. Putri talitha chiara nindita menggunakan terapi kognitif perilaku sedangkan dalam penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dan teknik desensitisasi sistematis dengan *flooding*.
- 8) Melianawati, perbedaan keduanya masih mengenai penggunaan teknik. Penelitian Melianawati menggunakan teknik penerapan CBT pada penderita phobia spesifik sedangkan dalam penelitian ini menggunakan konseling terapi Islam dan teknik desensitisasi sistematis dengan *flooding* untuk mengatasi penderita ailurophobia.
- 9) Siti Kunarni, perbedaan keduanya terletak pada metode yang digunakan serta fokus masalah. Penelitian Siti Kunarni menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen kasus tunggal dan adapun fokus dalam penelitiannya

mengenai kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan desain non parametrik dan fokus dalam penelitian ini mengenai penderita ailurophobia.

- 10) Penelitian yang dilakukan oleh Andini, perbedaan keduanya terletak objek penelitian serta pendekatan dalam penelitian yang digunakan. Andini menggunakan objek penelitiannya Keyakinan Tidak Rasional pada Penderita Fobia Kucing (2006), pendekatan yang digunakan dalam penelitiannya yaitu menggunakan studi kasus eksplanatoris dengan teknik analisis data *explanation building dan pattern matching*. Sedangkan objek dalam penelitian ini konseling terapi Islam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan flooding guna menangani penderita ailurophobia (2019). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini penelitian tindakan dengan desain non parametrik.

Dari keterangan di atas penulis tertarik untuk menjadikan ailurophobia sebagai objek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian yang baru dilakukan dalam konseling berbasis Islam bagi penderita ailurophobia, penggunaan pendekatan untuk mengurangi atau menghilangkan penderita Ailurophobia, penelitian ini menggunakan pendekatan konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk menangani Ailurophobia.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah memahami pembahasan penelitian Tesis ini, penulis memaparkan secara ringkas sistematika pembahasan. Sistematika pembahasan ini terdiri dari 5 (lima) bab yaitu:

1. Bab I. Pendahuluan. Pendahuluan adalah sebagai acuan dasar dalam proses penelitian dan sebagai pengantar tesis secara keseluruhan. Dalam pendahuluan ini dikemukakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka.
2. Bab II. Suatu tinjauan yang berisi teori-teori tentang konseling terapi Islam dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematik dan *flooding*.
3. Bab III. Membahas tentang metode penelitian, yang mencakup jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, rencana tindakan, subjek penelitian, siklus tindakan penelitian, alat pengumpulan data, pengukuran, uji validitas dan reliabilitas, serta analisis data.
4. Bab IV Merupakan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini terdiri dari sub bab, gambaran subyek, pelaksanaan penelitian, dan hasil analisis data akan efektivitas layanan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematik dan *flooding* untuk menurunkan kecemasan ailurophobia.

5. Bab V. yakni penutup, dalam bab ini terdapat sub bab kesimpulan dan saran. Terakhir dilengkapi dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran sebagai pendukung penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji statistik dengan menggunakan teknik analisis *wilcoxon signed ranks* menyatakan bahwa hipotesis diterima, berdasarkan olah data statistik dapat diungkap bahwa terdapat perbedaan antara hasil skor *pretest* dan *posttest* pada subyek penelitian. Diterimanya hipotesis membuktikan bahwa penerapan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* dapat menghilangkan ailurophobia. Kecemasan ailurophobia mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding*, di mana hasil analisis data menunjukkan nilai z adalah -4,860 dan p -value adalah 0,000. Skor klien menunjukkan bahwa mean sebelum (*pretest*) adalah 4,43 dan mean setelah (*posttest*) adalah 1,70. Standar deviasi sebelum adalah ,679 dan standar deviasi setelah adalah ,702. Nilai minimum sebelum adalah 3 dan nilai minimum setelah adalah 1. Nilai maksimum sebelum adalah 5 dan nilai maksimum setelah adalah 3. Secara keseluruhan penurunan kecemasan ailurophobia sebesar 61,63% Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* dapat efektif untuk menurunkan kecemasan ailurophobia.

B. Saran

Merujuk pada pelaksanaan dan hasil temuan penelitian di atas, perlu adanya beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak berkaitan pemberian layanan konseling Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* untuk menurunkan kecemasan ailurophobia. Berikut di bawah ini penjelasannya:

1. Materi yang disampaikan dirasa masih kurang mendalam. Sehingga untuk peneliti selanjutnya perlunya memperdalam materi yang disampaikan terkait ailurophobia dalam pandangan Islam yang perlu dikaji lebih dalam, sehingga lebih dapat menyadarkan konseli pentingnya menghilangkan ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu benda, dan membiasakan diri untuk selalu yakin bahwa Allah menolong sehingga setiap masalah apa pun yang anda hadapi dapat terselesaikan.
2. Pemilihan kalimat dalam beberapa penyusunan pernyataan-pernyataan skala kecemasan ailurophobia masih belum tepat, sehingga untuk peneliti selanjutnya agar memilih kalimat-kalimat yang mudah dipahami dan dapat menggambarkan secara detil terkait ketakutan terhadap kucing.
3. Hasil dari penelitian ini belum diuji kebertahanan pemberian *treatment*, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menguji lebih lanjut kebertahanan hasil dari pemberian *treatment* ini.
4. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan dari kelompok eksperimen. Sehingga penurunan yang

dialami oleh subyek belum dapat dipastikan seratus persen dari perlakuan yang diberikan, sehingga perlu adanya kelompok kontrol untuk pembandingan dan menguji keefektifan konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* pada penelitian selanjutnya yang memiliki tema yang sama.

5. Penelitian melibatkan subjek penelitian dalam jumlah terbatas, yakni hanya 1 orang, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti lebih banyak lagi subjek penelitian.
6. penggalan permasalahan klien dirasa kurang menyeluruh, karena peneliti hanya mengumpulkan data dari klien dan teman-temannya, sehingga data yang didapat terkait latar belakang permasalahan ailurophobia kurang menyeluruh. Sehingga untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperluas pengumpulan data terkait permasalahan subjek, baik dengan dukungan data dari teman sebaya, tetangga maupun keluarga.
7. Penelitian ini hanya melibatkan faktor individu dalam menunjang penurunan kecemasan ailurophobia, tanpa menyertakan pendukung lain seperti faktor lingkungan, teman maupun keluarga. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut yang mengikutsertakan pendukung dan penunjang lain dalam upaya menurunkan kecemasan ailurophobia, sehingga perkembangan subjek dapat lebih efisien.
8. Hasil temuan yang menunjukkan bahwa konseling terapi Islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan *flooding* berhasil menurunkan

kecemasan ailurophobia, dapat digunakan sebagai acuan bagi konselor atau guru bimbingan konseling di sekolah atau pesantren untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih bernuansa Islam.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Azwar Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset, 2005.
- Arikunto Suharsimi, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Askara, 2002.
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling Psikokonseling*, Bandung: Refika Aditama, 1999.
- Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012.
- Fausiah Fitri & Widury Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: Universitas Indonedia, 2005.
- Gantina, Komalasari, *Teori dan Teknik Konselinng*, Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Gay Colledge *Mastering counseling Theory*, (New york: Pal Grave Master Service, 2002.
- Gross Richard, *Psychology the science of mind and behaviour*, terj. Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Hawari Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010.
- Hurlock. Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* terj. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Komalasari Wahyuni Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Penerbit Indeks, 2011.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, 3 ed. (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2006.
- Lewis David, *Taklukan Phobia Anda Seri Psikologi Popular*, Jakarta: Arcan, 1987.
- Maharrani Anindhita, *Apakah Phobia Itu?*, *Majalah Higina*, Edisi 031, April 1994.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjm. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005.
- Najati, M. U. *Psikologi dalam Al qur'an*. Bandung: Pustaka Setia: 1992.
- Najati, M. U. *Psikoterapi dalam perspektif hadis*. Jakarta: Pustaka 2004.

- Nelson-Jones Richard, *Theory and Practice of Counselling Therapy*, Terj. Helly Prajitno Soetjito & Sri Mulyantini Soetjipto, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Pear Joseph & Martin Garry, *Modifikasi Perilaku; Makna dan Penerapannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Purnama & Re Media Service. Suhendri C, *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Pgobia & Cara Mengatasinya*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016.
- Prof. Dr. Sarlito W. Sarwono, *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran Dan Tokoh-Tokoh Psikologi, Bab. Refleksime Psikologi Purposf Dan Behaviorisme*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, ed. III, 2002.
- Ray Colledge *Mastering Counseling Theory*, New York: Pal Grave Master Service, 2002.
- Rejeki Sri, *Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*, Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015.
- Robin S & Stephen M. Kosslyn. Rosenberg, *psychology, The Brain, The Person, The World*, Allyn & Bacon, USH
- Suharsimi, *Prosedur Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Soli & Manrihu, Abimanyu, *Teknik dan Laboratorium Konseling*, Jakarta: Proyek Pendidikan, 1996.
- Spiegler. Michael D, *Contemporary Behavior Therapy*, Boston: Cengage Learning, 2014.
- Syaodih Sukmadinata Nana, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*,
- Sundari Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Taufiq M. Izzudin, *At-Ta'shil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah*, terj. Sari Narulita, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Depok: Gema Insani, 2006.
- Thomas F. Oltmanns & Robert E. E mery, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Triantoro Safaria & Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.
- V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Wiramihardja, A. Sutardjo, *Pengantar Psikologi Apnormal*, Bandung: Rineka Aditama, 2007.

Willis Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2004.

Zechmeister, E. B. Shaughnessy, J.J., & Zechmeister, J. S. (2007). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

ARTIKEL/PAPER

Artikel dalam jurnal

Arief, Monty P. Satiadarma dan Denrich Suryadi, “Penerapan *ART Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1, No. 2. 2017, 1-10.

Azmarina Rani, “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik”, *Jurnal Humanitas*, Vol. 12 No. 2 . 2013, 1-15.

Meliana, *Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik*, Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1. 2014, 1-12.

Nanik dan Vensi Anita Ria Gunawinata, “Terapi Perilaku Untuk Fobia Lift”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5 No. 2. 2011, 1-14.

Putri Talitha Chiara Nindita, *Sarana bantu terapi kognitif perilaku untuk anak penderita zoophobia*, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2. No.1, 1-6.

Artikel Penelitian

Andini, *Keyakinan Tidak Rasional Pada Penderita Fobia Kucing*, Skripsi: Universitas Airlangga Surabaya, 2006.

Ahmad Mutohar, dengan judul; “Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Phobia Kucing (*Ailurophobia*)”, Skripsi Fakultas Usuluddin dan Humaniora, Semarang: Uin Walisongo Semarang, 2017.

Angga Febiyanto, Dengan Judul; “Pengaruh Teknik Flooding Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Di Depan Umum” (Studi Eksperimen Pada Siswa-Siswi Kelas Xman Yogyakarta Iii). Tesis Fakultas Pascasarjana Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Fathiah Caerany, *Analisis Phobia Sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia Dalam Pemusatan Perhatian Pada Pengalaman Subjektif*, Skripsi: Universitas Indonesia Depok, 2010.

Fauzan, L. (2008). *Systematic Desensitization: Prosedur pelemah-pekaan berangsur terhadap gangguanphobia dan ke-cemasan*. Universitas Negeri Malang: UPT Bimbingan danKonseling.

Siti Kunarni, *Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan kecemasan pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas*, Skripsi: UIN Walisongo Semarang, 2014.

Yuni Rosita, Dengan, “*Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Soarang Klien Di Rasamala 2 Menteng*” Dalam Tebet Jakarta Selatan. Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2008..

RUJUKAN WEB

Blogkuvhu.blogspot.com.blog.deka_riyansyah/2018/10/25.http://en.wikipwdia.org/wiki/Systematic_desensitization Tanggal 15 Desember 2017.
http://www.m.liputan6.com diakses pada hari Rabu tanggal 8 februari 2019 pukul 18:57.

<https://dosenpsikologi.com/ailurophobia-penyebab-dan-cara-mengatasinya>, tanggal 05 maret 2019, 05:03.

<https://dosenpsikologi.com/ailurophobia-penyebab-dan-cara-mengatasinya>, tanggal 05 maret 2019, 05:03.

<https://sramadhan94.wordpress.com/2016/07/25/teknik-teknik-behavior-therapy-dan-kelebihan-kelemahan-behavior-therapy>, 16 febuari 2019, jam 10:59.

<https://www.ubay.ac.id/2014/content/articles-detail/1/ailurophobia.html>.

Ifdil, D. (2012). *Manfaat desensitisasi sistematik bagi penderita ansietas*. Diakses dari [almanhaj.or.id/ content/3849/543789029](http://almanhaj.or.id/content/3849/543789029).

Liana Mulyono, *Efek Desensitisasi Sistematik Guna Mengurangi Gejala Kecemasan*, Tesis: UNIKA Soegijapranata Semarang, 2016, h. 135.

<http://repository.unika.ac.id/3924>. diakses pada hari kamis tanggal 22 Februari 2019 pukul 10.35.

[Mypsikologiawesome.blogspot.com/teknik terapi flooding](https://mysikologiawesome.blogspot.com/teknik-terapi-flooding)/2018/10/25.

HASIL WAWANCARA

Wawancara Dengan Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Jogjakarta 18 Februari 2019.

Wawancara dengan subjek , yogyakarta, senin 8 april 2019.

Subyek konseling, hasil wawancara subyek konseling, 11 Juni 2019.